



# Tea-Tee




Mehr als nur Tee

HOME

ALLGEMEIN

TEESORTEN

## Jasmin Tee

 September 17th, 2011  Posted by : tea-tee  No Comments »

### Jasmin Tee

Bereits seit über tausend Jahren begeistert sich die Menschheit nun schon für den Tee, der aus den weißen Blüten des Jasmin Strauchs hergestellt wird. Entdeckt und daraufhin immer weiter verbreitet wurde Jasmin Tee schon zur Zeit der so genannten Song Dynastie (960 bis 1279 n.Chr.) in China.

Seitdem erfreut er sich immer größer werdender Beliebtheit, sowohl auf Grund seines angenehmen Geschmacks, als auch wegen der vielen positiven Eigenschaften auf Seele, Körper und Geist, die dem Tee zugesprochen werden. An der Art und dem Aufwand der Herstellung von Jasmin Tee hat sich seit der Song Dynastie eigentlich nicht viel geändert. Um das optimale Aroma im Tee zu erreichen zu können, werden die großen, weißen Blüten des bis zu 10m hoch wachsenden Jasmin Strauchs nur zu einer ganz bestimmten Zeit am Abend geerntet, denn nur dann sind die Blüten voll entfaltet. Die Jasmin Blüten zur Tee Herstellung kommen auch heute noch zum größten Teil aus dem Süden Chinas, die qualitativ hochwertigsten Blüten sollen aus der Region Fujian kommen, welche an der Süd-West- Küste Chinas liegt. Zur Tee Herstellung werden entweder ein Grüntee oder ein halbfermentierter Tee verwendet, der dann jeweils mit dem Jasmin aromatisiert wird. Hierzu gibt es wiederum zwei mögliche Verfahren.




Die erste Möglichkeit ist die traditionelle Methode, wie sie schon in der Song Dynastie verwendet wurde. Hierbei wird der zu aromatisierende Tee mit den angefeuchteten Jasmin Blüten vermischt, und das Ganze wird dann eine Weile ruhen gelassen. Nach einer angemessenen Ruhezeit werden die Blüten aufwendig von Hand wieder heraus sortiert und der Prozess wird wieder von vorne begonnen. Die Anzahl der Blütenbeimischungen bestimmt später, neben der Qualität der gewählten Blüten, maßgeblich die Güteklasse des fertigen Tees. Viele Experten sind jedoch der Meinung, dass nur die Methode der schonenden Bedampfung das optimale Aroma des Jasmin Tees herbeiführen kann. Hierzu werden die Teeblätter über einem Jasmin Blütenbad so lange bedampft, bis sie das volle Aroma aufgenommen haben.

Doch ganz egal, auf welche Weise er nun hergestellt wurde, Jasmin Tee gehört zu einer der beliebtesten Teesorten in China und in vielen anderen Teilen der Welt. Und das nicht zuletzt wegen der vielen positiven Wirkungen, die diesem Tee zu gesprochen werden, auch wenn diese zum größten Teil nicht wissenschaftlich bewiesen werden konnten.

Was allerdings unstrittig ist, sind die Inhaltsstoffe des Jasmin Tees, denen im Einzelnen durchaus positive Wirkungen zugesprochen werden können. So enthält der Tee zum Beispiel Koffein in Verbindung mit Gerbstoffen, die für eine langsame Aufnahme sorgen und den Tee somit eher erfrischen als anregend machen, ganz im Gegensatz zu anderen koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee. Außerdem sind im Jasmin Tee viele für den Menschen wichtige Vitamine wie A, B12 und C zu finden, ebenso die Mineralien Fluor, Magnesium und Kalium sowie einige ätherische Öle.

Und selbst wenn die vielen positiven Eigenschaften des Jasmin Tees nicht wissenschaftlich nachgewiesen wurden, so ist er doch auf jeden Fall immer ein Genuss und bietet eine angenehme Möglichkeit einmal zu entspannen und den ganzen Alltagsstress für den Moment erfolgreich auszublenden.

## Abnehmen mit grünem Tee

 September 15th, 2011  Posted by : tea-tee  No Comments »

Immer wieder gilt der grüne Tee als Allheilmittel. Vor allem im Bereich der



### Featured Video

Gewichtsreduktion und dem Verbrennen von überschüssigem Fett wird er als Geheimwaffe eingesetzt. Dem catechinhaltigen Wundermittel wird bereits seit Jahrhunderten eine heilende und belebende Wirkung zugesprochen. Er soll das körpereigene Immunsystem stärken und Krankheitserreger abwehren. Außerdem soll Abnehmen mit grünem Tee möglich sein. Doch was steckt dahinter? Tierversuche zeigten bereits, dass Abnehmen mit grünem Tee möglich ist. Im Tierkörper wurde durch grünen Tee weniger Fett in der Leber gespeichert. Die Catechine und die natürlichen Gerbstoffe des Tees seien dafür verantwortlich gewesen.

Weiterhin hat der grüne Tee die Eigenschaft, im Körper Wärme zu erzeugen (die sogenannte thermogene Wirkung), was sich wiederum positiv auf die Fettverbrennung auswirkt, da diese sich durch einen gesteigerten Energieumsatz erhöht. Auch die Reduzierung des "LDL" Cholesterins, also dem "schlechten" Cholesterin wird dem grünen Tee nachgesagt. Dies hat zur Folge, dass [grüner Tee](#) ebenfalls das Risiko für Herzinfarkte minimieren kann.

Doch welche Sorte an grünem Tee enthält die wichtigsten Stoffe und welcher Tee schmeckt? Man unterscheidet drei klassische Sorten. Zum einen wäre die Teesorte "Gu Zhan Mao Jin" zu nennen. Dieser ist ideal für Tee-Einsteiger. Die anfermentierte Teesorte hat einen milden und etwas süßen Geschmack. Eine weitere Besonderheit an diesem Tee ist, dass die Blätter nur an wenigen Tagen im Jahr geerntet werden können.

Als zweite, wichtige [Teesorte](#) ist der "Gyokuro" zu nennen. Dieser japanische grüne Tee ist ebenfalls mild im Geschmack und beinhaltet wenig Tanin. Auch diese Sorte ist für Teeneulinge geeignet.

Eine weitere klassische Sorte ist der "Bai Mu Dan". Dies ist ein weißer Tee mit einem sehr feinen Geschmack. Diese Teesorte ist vor allem für fortgeschrittene Teefreunde zu empfehlen. Eine weitere Besonderheit liegt in seiner hellen Aufgussfarbe und dem hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Catechinen.

Wenn man sich für eine Grünteesorte entschieden hat, ist es von großer Bedeutung beim Kauf der entsprechenden Sorte auf einen Tee aus biologischem Anbau zurück zu greifen, da in den letzten Jahren immer häufiger Rückstände von Pestiziden auf den Tee's aus dem Ausland gefunden wurden.

Mit der richtigen Sorte, kann grüner Tee somit optimal eine Diät unterstützen. Dabei ist es wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Süße Getränke oder Alkohol sind während der Diätphase verboten, da diese Getränke "leere Kalorien" liefern, welche im körpereigenen Fettgewebe gespeichert werden. Damit ist grüner Tee vor allem ungesüßt als idealer, kalorienarmer Durstlöcher anzusehen. Gleichzeitig liefert er dem Körper noch wichtige Nährstoffe. Wird der Tee kurz vor dem Essen getrunken, füllt sich der Magen bereits und es muss nicht mehr so viel gegessen werden.

Abschließend betrachtet steht fest, dass grüner Tee das Abnehmen unterstützen kann, jedoch ein Abnehmen mit grünem Tee allein nicht wirkungsvoll ist. Der Tee bewirkt keine Wunder. Nur mit einen dauerhaften Konsum an grünem Tee können Langzeiteffekte erzielt werden. Wichtig bei einer Gewichtsreduktion ist weiterhin eine gesunde und ballaststoffreiche Ernährung. Grüner Tee kann als unterstützende Maßnahme und zur Deckung des Flüssigkeitshaushaltes konsumiert werden. Nur so kann auftretenden Mangelerscheinungen vorgebeugt werden. Der Tee gilt weiterhin als gesund, ist für Einsteiger und fortgeschrittene Teetrinker durch seine unzähligen, auf dem Markt befindlichen Sorten geeignet und schmeckt. Allerdings ist während einer Diät eine Umstellung der Ernährung sowie ausreichend körperliche Betätigung neben der Deckung des Flüssigkeitshaushaltes unumgänglich um das Körpergewicht auf ein gewünschtes Maß zu reduzieren und effektiv Fett zu verbrennen.

## Pfefferminztee

 September 14th, 2011  Posted by : rico  No Comments »

Die Pfefferminze ist eine der bekannteren Heil-und Gewürzpflanzen. Pfefferminze hat einen einzigartigen Geschmack, der auf seinen Mentholgehalt zurückzuführen ist. Pfefferminze (*Mentha x piperita*) ist ein eine Pflanze, die fast überall wachsen kann, somit kann man sie im eigenen Garten ohne große Probleme gedeihen lassen. Verwendet werden die Blätter, in denen das meiste Menthol enthalten ist, getrocknet und teilweise auch frisch.

[Read More..](#)

## Weißer Tee

Die edelste Teesorte unter den Teekennern ist der Weiße Tee. Weißer Tee wird aus der gleichen Pflanze wie [Schwarzer Tee](#) oder [Grüner Tee](#) hergestellt. Der Unterschied liegt in der Verarbeitung der Pflanzenteile nach dem Pflücken, dabei wird beim Weißen Tee nur ein kleiner Teil fermentiert. Auch wird der Tee aus den jungen Teeknospen gewonnen, aus denen noch ein weißer Flaum wächst, wie bei dem bekannten Weidenkätzchen. Dieser weiße Flaum gibt dem Tee auch seinen Namen. Für hochwertigen Tee, wie Yin Zhen Tee, werden ungeöffnete Knospen benötigt und für ein Kilogramm Tee, werden hier rund 30 000 Knospen mit der Hand gepflückt. Was den hohen Preis diesen besonderen Tee's erklärt.

Bei der Zubereitung sollte man beachten, dass kein kochendes Wasser zu verwenden ist, deshalb das Wasser nach dem Kochen etwas abkühlen lassen. Ein Teelöffel des Tees sollte pro Tasse reichen, je nach Geschmack. Die Ziehzeit je nach Geschmack 2 bis 4 Minuten. Ein mehrmaliger Aufguss ist möglich, dabei sollte man dann aber die Ziehzeit etwas verlängern.

Ihm wird eine Stärkung des Immunsystems zugesprochen und eine Steigerung der Konzentration.

## Kamillentee

 September 13th, 2011  Posted by : rico  No Comments »

Kamille als Heilmittel wird aus der Blüte der Echten Kamille (*Matricaria chamomilla*) gewonnen. Beim Aufguss, also dem Kamillentee dürfen auch Blätter mitverwendet werden. Die Kamille wird in vielen Bereichen eingesetzt, sie wirkt entzündungshemmend, löst Krämpfe, auch gegen Blähungen hat sie sich bewährt und bei Magenproblemen. Da vor allem bei Gastritis, Enteritis und Colitis, Krämpfe im Verdauungstrakt und bei Menstruationsbeschwerden,

[Read More..](#)

## Schwarzer Tee

 September 13th, 2011  Posted by : tea-tee  No Comments »

Schwarzer Tee steht in den meisten Schränken und wird gerne getrunken, er ist aber nicht nur ein Genussmittel, sondern hat viele Wirkungen die sich gut auf den Körper auswirken. Gewonnen wird der Schwarzer Tee aus der Thea-Sinesis und der Thea-Assamica, angebaut wird er wie fälschlicherweise oft gedacht, nicht in Ostfriesland, sondern in Indien, Sri Lanka oder China. Die Pflanzen können das ganze Jahr über geerntet werden, besonders aromatisch soll aber der Tee sein, der von April bis Juli geerntet wurde. Weit bekannt ist, dass der Schwarztee Koffein enthält, welches den Geist anregt, die Konzentration fördert und so ein echter Muntermacher ist. Aber auch andere Wirkungen sind mit dem Schwarz Tee verbunden, so zum Beispiel das er gut bei Husten und Bronchitis wirkt, da er den Husten löst. Länger als 10 min. sollte der Tee nicht ziehen gelassen werden, da er ab dann als ungenießbar gilt, da er einen sehr bitteren Geschmack erhält,

aber nicht nur das, durch die Gerbstoffe die bei zu langem ziehen freigesetzt werden, können die Magenschleimhaut angreifen, was zu Übelkeit und Erbrechen führen kann.

Eine weitere gute Wirkung ist, dass der Schwarztee sogar das Kariesrisiko vermindern, wenn er regelmäßig getrunken und auch mal mit gegurgelt wird, denn er bekämpft die Säurebakterien die für Kariesbefall sorgen.

Doch wie wird der Tee richtig gelagert? Im Kühlschrank oder einfach im Schrank? Wichtig ist, dass der Tee Kühl und Trocken gelagert wird. Am besten geeignet dafür sind spezielle Teedosen die das Aroma bewahren und vor anderen Gerüchen schützen, die sich auf den Geschmack auswirken.

Die Herstellung von Schwarztee, zieht einen langen Prozess mit sich. Nachdem die Teeblätter geerntet wurden, müssen sie zuerst welken, bis nur noch 1/3 ihrer Flüssigkeit vorhanden ist, erst dann können sie weiterverarbeitet werden. Nachdem die Blätter welk sind, werden sie gerollt und dabei in viele kleine Teile zerstört. Bei diesem Vorgang werden die Inhaltsstoffe freigesetzt. Darauf folgt die sogenannte Fermentation. Sie ist der wichtigste Prozess bei der Herstellung. Bei ca. 30°C werden die Blätter in einem speziellen Raum ausgebreitet und nach 2 – 3 Stunden fangen die Inhaltsstoffe an, mit dem Sauerstoff zu reagieren. Wichtig hierbei ist, dass dieser Vorgang genau zur richtigen Zeit abgebrochen wird, den perfekten Zeitpunkt erkennt man an der Farbe der Blätter, denn mit der Zeit bekommen sie einen Kupferfarbenen-ton. Danach werden sie noch einmal in einen anderen Raum gebracht, nämlich den Trockenraum, wo ihnen bei ca. 90°C die restliche Flüssigkeit komplett entzogen wird und sie eine schwarze Färbung bekommen. Der Schwarztee wird dann einer bestimmten Qualitätsstufe zugeordnet und schon kann er genossen werden.


## Fencheltee

 September 11th, 2011  Posted by : rico  No Comments »

Der Fencheltee wird aus Fenchel (*Foeniculum vulgare*) gemacht. Fenchel riecht und schmeckt dem Anis ähnlich, ist aber etwas dezenter. Die Knolle des Fenchel wird gerne als Beilage bei Fisch verwendet oder fein zermahlen als Gewürz für Saucen oder Suppen. Die Pollen des Fenchel können auch als Gewürz verwendet werden, da sie sehr süß sind und sehr aromatisch. In Indien wird Fenchel oft auch nach dem Essen, als Atemerfrischer genossen.

[Read More..](#)

## Grüner Tee

 September 10th, 2011  Posted by : rico  No Comments »



grüner tee

Aus der Teepflanze (*Camellia sinensis*) wird der Grüne Tee hergestellt. Nach dem Pflücken der Blätter werden sie zum welken gebracht, kurz darauf erhitzt um so ein fermentieren zu verhindern. Die Inhaltsstoffe werden auf diese Weise im Blatt eingeschlossen, um dann mit heissem Wasser aufgegosson zu werden und so in der Tasse oder Teekanne sich zu entfalten. Diese Art der Zubereitung gibts seit ca 400 Jahren, davor wurde der grüne Tee zu Pulver zermahlen und dann erst aufgebrüht.

[Read More..](#)




## Salbeitee

 September 10th, 2011  Posted by : rico  No Comments »

Für Salbeitee wird der Echte Salbei (*Salvia officinalis*) verwendet. Diese Salbeiart, die auch unter Gartensalbei oder Heilsalbei bekannt ist, wird vor allem als Gewürz in der Küche genutzt. Durch seinen aromatischen Geruch und seinem Geschmack (würzig, bitter) passt er zu allen Wildgerichte, Fisch und Geflügel, sowie zu Wurst und Käse, auch in Suppen und im Gemüse passt das Salbeiaroma. Gerade bei Essen mit hohem Fettgehalt, wie Gans, Ente usw. bietet sich Salbei an, da es die Bekömmlichkeit für solche Gerichte fördert.

[Read More..](#)

## Tulsi Tee kann bei Konzentrationsproblemen helfen

 September 10th, 2011  Posted by : tea-tee  No Comments »

Neben einer ausgebalancierten Work-Life-Balance, suchen viele Menschen nach Nahrungsmitteln, die ihnen bei der Bewältigung des Stress unser schnell lebigen Gesellschaft helfen. Tulsi Tee ist eines davon, denn diese Teesorte ist dafür bekannt, die Hirnleistung anzukurbeln und körperliche Stress-Symptome wie Bluthochdruck zu lindern.

Tulsi oder auch Indischer Basilikum genannt ist eine [Teesorte](#) die sich auch als ideales Getränk für den ganzen Tag eignet. Tulsi Tee wird auch gerne mit Zitrusfrüchten gemischt und entwickelt so einen mild-würzigen, fruchtigen Geschmack. Durch die Zugabe der Zitrusfrüchte ist der Tulsi Tee gleichermaßen für Erwachsene und Kinder interessant.

Bereits in der altindischen Gesundheitslehre Ayurveda, war der Tee der Tulsi Pflanze für die Wirkungen bekannt, die auch heute noch geschätzt werden. Viele dieser Wirkungen die damals schon bekannt waren bzw. dem Tulsi Tee zugesprochen wurden konnten jetzt nach und nach durch wissenschaftliche Untersuchungen nachgewiesen werden. So hat bestätigt das sich der Tee aus der Tulsi Pflanze im Kampf gegen Anzeichen von Stress bewährt. Der hohe Zeit und Erfolgsdruck unserer Gesellschaft führt bei vielen Menschen zu einem Stress bedingtem Bluthochdruck und genau hier kann der Zeit- und Erfolgsdruck führen bei vielen Menschen zu stressbedingtem Bluthochdruck; dieser kann mit Tulsi Tee wirksam bekämpft werden. Zudem gibt es glaubhafte Hinweise darauf, dass die Wirkstoffe im Tulsi Tee die Gehirnleistung verbessern: der Tee der Tulsi Pflanze kann die Koordinationsleistung verbessern und beugt Demenz vor. Zusammen mit seiner stresslindernden Wirkung ist Tulsi Tee ein hervorragendes Getränk, um Konzentrationsprobleme und Bluthochdruck natürlich zu bekämpfen.

Copyright 2011 @ tea-tee.de

Designed by : casino themes design service | Thanks to : xrumer blast | SEO | Advisor Price